Vipassanā-Sāra

JAARGANG 5

Nummer 1
September 1989

Vipassanā-sāra

betekent in het Nederlands "Inzichts-bode". De Vipassanā-sāra is een uitgave van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (S.J.B.N.) en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara. Doel is mensen die Vipassanā-meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien, daarnaast te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het Boeddhisties Meditatie Centrum Buddhavihara te Amsterdam, zoals o.a. de viering van boeddhistiese ceremonies en verschillende kursussen (Thaise les, Abhidhamma).

De abonnementsprijs is fl 10,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank- of gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip.sara".

Samenstelling van de redaktie:
Johan Tinge, Hans Kwik, eerw. Jhānanando en Aad Verboom.

Info:
Buddhavihara 020-264984
Aad Verboom 030-888655

Postadres van de S.J.B.N.:
Postbus 1519
3500 BM Utrecht

Postbank rnr. 52.32.118
bank (ABN) 55.51.05.563

Buddhavihara

Het beheer van het boeddhistiese meditatiecentrum Buddhavihara is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum en de aktiviteiten aldaar financieel willen ondersteunen, kunnen een bijdrage storten op:

Postbank rnr. 22.37.503
Amsterdam

of:

AMRO-bank rnr. 45.83.27.948
Adres bank:
Dam 2, Amsterdam.
Postgiro bank: rnr. 2391

beide t.n.v. "Buddhavihara".

To our English readers:
Vipassanā-sāra is in English 'Insight-magazine'. Our aim is to provide those interested in Vipassanā meditation with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist Meditation Centre in Amsterdam, Buddhavihara.

The management of the Buddhist Meditation Centre Buddhavihara is in hands of the Foundation Buddhavihara. Those who wish to support the centre and the activities there financially, may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503
Amsterdam.

or:

AMRO-bank
acc.nr. 45.83.27.948
address bank:
Dam 2, Amsterdam.

both mentioning 'Buddhavihara'.

VERDERE INSTRUCTIES VOOR HET BEOEFENEN VAN VIPASSANA-MEDITATIE.

Het realizeren van helder bewustzijn van gevoel.*

Voordat de meditator met z'n taak kan beginnen is het noodzakelijk dat hij of zij weet hoe en waardoor gevoel ontstaat en gehandhaafd wordt, en via welk zintuig het gevoel binnenkomt. Op deze manier is hij zich helder bewust van het gevoel. Volgens de menselijke natuur nemen we gevoelscontact waar via onze 6 zintuigen: oog, oor, neus, tong, lichaam en geest. Elk object van zintuiglijk contact doet een gevoel ontstaan: je voelt onmiddellijk en er mee in overeenstemming dat je reageert. Daarom behoort de meditator nauwgezette aandacht tot de 6 zintuigen als object voor observatie tijdens de meditatiebeoefening te betrachten, en geestelijke notities te maken van elk gevoel. Immers ieder zintuiglijk bewustzijn brengt een object met hem in contact. Dus het volgende moet je goed begrijpen: als gevolg van zintuiglijk contact komen gevoelens op. Je oog bv. neemt een object waar en het zintuig oog geeft zo geboorte aan het voelen van het object; dit is nu je zienbewustzijn oftewel zien. Met dat zien onderscheid je het beeld als je diep-gewortelde, niet te onderdrukken voorgeprogrammeerde respons welke meteen prettig- of niet-prettig-vinden wordt. En dit zal ook op een zelfde manier met de andere zintuigen gebeuren. Met beoefening van meditatie zullen we duidelijk merken dat gevoel elk moment opkomt en we benoemen het zien, horen, ruiken, proeven, (aan)raken en denken afhankelijk van elk contact; het geeft ons ieder moment een duidelijk naar voren tredend gevoel. (Slechts één tegelijk.) Op deze manier kan men vrij zijn van alle conditionering die voortdurend in en rondom ons plaatsvindt. Hierbij in gedachten houdend dat je je bewust moet zijn van het gevoel en hoe het ontstaat. Anders gezegd vormen deze gevoelens gehechtheid in 5 groepen (upādānakkhandha's). In het proces van individuele wording worden de 5 khandha's (5 groepen of aggregaten, te weten: rūpa = lichaam, vedanā = gevoel, saññā = waarneming, sankhārā = geestelijke elementen of activiteiten, en viññāna = bewustzijn) duidelijk zichtbaar in diverse vormen, overeenkomstig de wet van oorzaak en gevolg. Dit voelen van de 5 aggregaten is een gevolg van onze ziekelijke onwetendheid. In het universele bestaan nemen we alle voorwaarden voor deze 5 groepen van geestelijke en materiële fenomenen waar. Zodoende wordt het beeld van individualiteit gevormd en in stand gehouden. Om geluk te verkrijgen beoefenen we meditatie op het opkomen van gevoelens als toeschouwer op het contact van de dingen die tot ons komen. Als we contact voelen, benoemen we dit meteen bij het contact en laten we gevoelens niet opkomen, alleen maar benoemen van zintuiglijk contact. Nadat je enige tijd met benoemen bent doorgegaan is wat voor contact zich ook voordoet, het is alleen maar contact. Je behoort volledig alert te zijn bij het opkomen van het zintuiglijk gevoel, en je behoort te weten hoe en door welk zintuig het is binnen gekomen, dan laat je het meteen los. Zo zul je na aaneenvolgende periodes van observeren absolute vrijheid verkrijgen, zonder last van zorgen voor de 5 aggregaten. Echt geluk zal je deel worden.

NAAST HET ZITKUSSEN-
rubriek voor algemene mededelingen.

Er zijn 2 nieuwe boekjes uitgebracht:
1. Een (geelkleurig) boekje over meditatie en het boeddhisme in het algemeen. Het is in de Engelse taal geschreven door de eerw. Phra Kru Kraisaravilāsa - Metthavihari. Titel: "Introduction to Buddhism and buddhist meditation."
2. Een (oranjekleurig) boekje met praktiese aanwijzingen voor het beoefenen van Vipassanā-meditatie, in het Nederlands. Titel: "Instructies voor het beoefenen van Vipassanā-meditatie."

Beide boekjes zijn verkrijgbaar bij de Buddhavihara in Amsterdam of bij het meditatiecentrum in Groningen.

Kathina-puja in Buddhavihara
Op zondag 12 november wordt in Buddhavihara de Kathina-ceremonie gevierd.
Na het einde van de Vassa of Regentijd - een periode van ongeveer 3 maanden die in Azië als een retraitetijd voor de monniken geldt - is het gebruikelijk dat lekevolgelingen de monniken een nieuwe pij (monnikskleed) aanbieden, de zgn. Kathina-pij.

Kathina en inwijding in Boeddhayana
Op zondag 5 november zal in het Boeddhayana-centrum in Den Haag de Kathina gevierd worden. Tevens zal er de Hogere Inwijding als monnik plaatsvinden van Samanera Nipoena.
U bent van harte welkom.
Het centrum is gehuisvest in:
Stephensonstraat 13
2561 XP - Den Haag
Info: tel. 070-3600605

LEVENSWIJSHEID
Een soldaat, Nobushige genaamd, kwam naar Hakuin en vroeg: "Is er werkelijk een paradijs en een hel?"
"Wie ben jij?" vroeg Hakuin.
"Ik ben een samurai," antwoordde de krijgsman.
"Jij een soldaat?" riep Hakuin uit. "Wat voor heerser wil jou tot wacht hebben? Je gezicht ziet eruit als dat van een bedelaar." Nobushige werd zo kwaad dat hij zijn zwaard begon te trekken, maar Hakuin ging verder: "Dus je hebt een zwaard! Je wapen is waarschijnlijk nog te bot om mijn hoofd er af te slaan."
Toen Nobushige zijn zwaard trok, merkte Hakuin op: "Hier openen zich de poorten van de hel!"
Op deze woorden stak de samurai, de bedoeling van de meester begrijpend, zijn zwaard in de schede en boog.
"Hier openen zich de poorten van het paradijs," zei Hakuin.

uit: Zen-zin, Zen-onzin,
Auteur: Paul Reps,
Uitgeverij Ankh-Hermes
Postbus 125,
7400 AC - Deventer.

NEWS FROM GRONINGEN.
In September the building-activities in the meditation-centre, Parallelweg 38/39 in Groningen, have started again. The new meditation-hall and the room next to it need improvement. Though at this time the new meditation-hall is already in use, there is no heating yet and the ceiling is not yet up to standard. The room adjoining the meditation-hall, the future social room, needs bricklaying. All help is welcome.

Abhidhamma
In Buddhavihara wordt op 4 oktober de kursus boeddhistische psychologie o.l.v. Aad Verboom hervat.

Boeddhistische Unie Nederland

Op zaterdag 7 oktober wordt een kennismakingsbijeenkomst van de B.U.N. (Boeddhistische Unie Nederland) gehouden, ditmaal in het Boeddhayana Centrum te Den Haag. Deze bijeenkomst is bedoeld ter bevordering van de onderlinge kennismaking van boeddhisten, met hun diverse tradities en achtergronden, in Nederland.
U bent van harte welkom vanaf 10.30 uur.
Info: Eric Soyeux 020-923384 en Jildi Mohamad Sjah 010-4157097.

European Buddhist Union in Bud(dh)apest, Hungary.

Zoals er een Boeddhistische Unie van Nederland is - een samenwerkingsverband van boeddhistische groeperingen in Nederland - zo is er op Europees nivo ook een European Buddhist Union (E.B.U.). Van 14 t/m 17 september werd in Budapest de 14e plenaire bijeenkomst gehouden. Als vertegenwoordigers van de BUN waren mevr. Tonny Kurpershoek-Scherft en dhr. Aad Verboom aanwezig.
Ook bij deze gelegenheid bleek dat er een duidelijke behoefte is aan beter onderling kontakt tussen de verschillende boeddhistische groeperingen, of het nu gaat om de beoefening (bv. meditatie) of om zulke praktische zaken als het beheren van een centrum.
Overigens was het de eerste keer dat een E.B.U.-bijeenkomst in een Oost-Europees land gehouden werd. De aanwezige Polen, Rus (!) en natuurlijk Hongaren waren dan ook zeer tevreden met dit voorbeeld van "perestrojka".

Thaise les

In Buddhavihara worden weer cursussen Thaise les gegeven, op dinsdag 19.30 - 21.30 uur en donderdag 13.30 - 15.30 uur. De lessen zijn begonnen in de week van 18 september.
Info: Buddhavihara, 020-264984.

NIEUWS UIT GRONINGEN.

Vanaf 18 september zal er weer gewerkt worden aan de bouw van het meditatie-centrum aan de Parallelweg in Groningen. Het plan is om de nieuwe meditatiezaal en de ruimte, er direkt aan grenzend, goed bruikbaar te maken. Op het moment wordt de nieuwe meditatiezaal al wel gebruikt, maar is er bv. nog geen verwarming en geen goed plafond. Ook zal er een nieuwe ruimte, aan de meditatiezaal grenzend, gemetseld moeten worden. Deze zal dienen als een sociale ruimte.
Een ieder die tijd en zin heeft, is van harte welkom. Liefst contact opnemen met:

Johan Tinge / 050-711680
eerw. Jhananando / 050-730064



Retreats

From 10 until 17 November there will be an intensive Vipassana meditation-retreat under the guidance of the Ven. P.K.K. Metthavihari in West-Germany, not far from Hamburg.
Costs: 343,- DM.
Location: "Haus der Stille"
Mühlenweg 20
2059 Roseburg über
Buchen
West-Germany
tel. 04158-214

From January 27 until February 6, 1990, there will be an intensive Vipassanā meditation-retreat under the guidance of the Ven. P.K.K. Metthavihari.
Location: "de Volksabdij"
Ossendrecht
The Netherlands.
Info: Margje Schuur
Hoefstraat 217
5014 NL Tilburg
tel. 013-366570

Een nieuwe retreat o.l.v. de eerw. Metthavihari is gepland van 27 januari tot 6 februari 1990.
De plaats is evenals voorgaande keren de Volksabdij te Ossendrecht.
Nadere informatie volgt.

Brussel
Intensieve meditatieweekends:
22/23/24 sept
27/28/29 okt
24/25/26 nov
29/30/31 dec.

Deelnemers dienen gedurende deze retraite-weekends in het centrum te verblijven en stilte te bewaren.
Tijd: vrijdag 20.00 uur (binnenkomst vanaf 19.00 uur) t/m zondag 17.00 uur.
Kosten: Bfr. 1250,- (= f70,-) all in. (s.v.p. lakens/slaapzak meenemen).
Plaats: Tibetaans centrum,
Capouilletstraat 33
tel. (09.32).2.537.54.07
Info en opgave (liefst voor de 15e van de betreffende maand):
Marie Cécile Vandergucht
2. Rue de la Duchesse
1040 - Brussel
tel. (09.32).2.734.11.28

Lezing:
8 November a.s. organizeert het Vipassanā meditatie centrum Groningen een lezing in "De Tuin", gehouden door Emiel Smulders uit Zwolle over de relatie tussen boeddhistiese meditatie en psychotherapie.
Emiel is (erkend) Gestalt-therapeut, geeft les in Taiji-quan en spirituele hypnotherapie, en beoefent sinds geruime tijd Vipassanā-meditatie als leerling van Dhiravamsa, een in Amerika woonachtige Thaise meditatieleraar.
Plaats: "De Tuin"
A-Kerkhof zz. 22
Groningen.
Tijd: 15.30 - 17.30 uur
Kosten: f10,-

Meditation-activities

Amsterdam
elke maandag 18.00 - 20.00 uur
Weekend: 8/9/10 december
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 / 14.00 / 20.00
zondag 9.30 / 14.00 uur
Plaats: Vipassanā meditatie centrum "Buddhavihara"
St. Pieterspoortsteeg 29
Kosten: f75,- voor het hele weekend + eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar en/of het centrum.
Overnachting mogelijk à f15,-, neem s.v.p. wel een eigen slaapzak mee.
Belangrijk: beginners worden geacht het hele weekend mee te doen!
Info en opgave:
020-264984/ Buddhavihara
030-888655/ Aad Verboom

Groningen
Elke maandag 19.00 - 21.00 uur, meditatie met begeleiding.
Weekends: 27/28/29 oktober
15/16/17 december
Plaats:
Vipassanā meditatie centrum
Parallelweg 39b.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag vanaf 10.00 uur
zondag vanaf 10.00 uur
Kosten: f95,- voor het gehele weekend (incl. maaltijden), of f15,- per sessie. Overnachting mogelijk.
Belangrijk: beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Info: 050-711680 Johan Tinge
050-730064 (vragen naar de eerw. Jhānanando).

Utrecht
dinsdag 19.30 - 21.00 uur
adres: Sterrenbosch 9bis
info: Henk 030-520023
Aad 030-888655

Leiden
Elke dinsdag 19.15 - 21.15 uur.
Eens in de 14 dagen met begeleiding, m.i.v. 3 oktober.
Plaats: Faljerilstraat 8
Info: Nel 071-154862
Han 01719-17424

Meerssen
Weekend: 24/25/26 november
o.l.v. Johan Tinge.
Info en opgave: Marjan Bouhuys
tel. 043-644180

Tilburg
Wekelijkse meditatie-kursus op de donderdagavond.
Deel 1: 21 sept. t/m 26 okt.
Thema: Vipassanā-meditatie: opruimen, ordenen, benoemen.
Deel 2: 2 nov. t/m 21 dec.
Thema: werken met hindernissen.
Meditatie-workshops:
29/30 sept./1 okt., o.l.v. eerw. Jhānanando.
8/9/10 dec., begeleiding nog niet bekend.
Info en opgave: Hans Gijsen
Hoefstraat 217
tel. 013-366570.
NB. Tot 1 nov. zullen de aktiviteiten plaatsvinden in de Hoefstraat, daarna in een andere ruimte.

Zwolle:
Wekelijkse kursus op de woensdagavond met 11 okt. als introductieavond.
Plaats: Wijkcentrum "De Gerenlanden",
Munterkamp 75
Begeleiding: eerw. Jhananando en Johan Tinge
Kosten: f5,- introductieavond,
f125,- voor de kursus.
Tijd: 20.00 - 22.30 uur
Info + opgave: 038-544306
Piety Tacoma